Rok III. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1897.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 m.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. m. 2,50, półr. 1,25 m.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkach pocztow. na opłatę przesyłki.

Nr. 6. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32. | Czerwiec.

Treść:

Żywotność i siła Turków.

Nie ma tego złego, któreby na dobre nie wyszło, mówi przysłowie. Jedną z najgorszych złych rzeczy jest bezsprzecznie wojna — ten straszny rozlew krwi pomiędzy całymi narodami. Niestety czasy nasze są jeszcze tak wielce prawdziwie barbarzyńskie, iż przy lada błahej sposobności wojna powstaje. Rzeczywista cywilizacja powinna koniecznie posiadać środki zapobiegające wojnom, albo raczej uniemożliwiać je. Ciągłe zaś i coraz większe przygotowywania się wielu narodów do wojny, są tylko znakiem, że narody te stoją jeszcze na bardzo niskim stopniu tz. kultury, że należą stanowczo do narodów barbarzyńskich. Dziś mamy takich narodów jeszcze nader wielką liczbę, a jeszcze więcej takich jednostek, które najmocniej sobie życzą, aby wojna jak najrychlej wybuchła i „złe czasy“ poprawiła. Ale nie na takiej dobrej stronie tego złego nam zależeć powinno.

Przed kilkunastu dniami „zażegnaną“ została wojna grecko-turecka. W wojnie tej pokazało się, że naród, uważany dotąd powszechnie za bardzo już słaby, więcej ma w sobie siły, zdrowia i hartu, jak się zdawało. „Chory“ Turek pokonywał raz po raz swego nieprzyjaciela. Naród turecki pokazał więc, że jeszcze nie składa się z ludzi zupełnie zwyrodniałych, skarłowaciałych i osłabionych.

Dla nas mają najwięcej znaczenia pytania: na czem polega ta Turków żywotność i siła? skąd ją czerpali? przez co ją zachowali? Na odpowiedź niech nam służą następujące wzmianki, wyjęte z różnych pism:

„Turcy okazali się, po swojem wciśnięciu się do Europy, zawsze jako naród nadzwyczaj żywotny i energiczny. Należąc do rasy ludzi wojowniczych, nie mają w Europie podobnego sobie narodu ze względu na dobre zdrowie i śmiałość. Turek może żyć i bić się w takich nawet warunkach, w którychby żołnierze innych narodów z głodu

pomarli. Znakomity ustrój jego ciała, proste jego zwyczaje, jego wstrzymanie się od używania rozpalających napojów, jako też jego prawidłowe roślinne (wegetaryjne) pożywienie, czynią go zdolnym do znoszenia największych natężeń i do utrzymania się przy najskromniejszem i najprostszem jadle". („Standart" angielski 1877). — „Mały wzrost jest wyjątkiem w tureckiem wojsku. Ludzie w niem o herkulesowej postawie przyzwyczajeni są do bajecznej mierności; nie piją żadnych rozpalających napojów i tylko rzadko spożywają mięso. (Angielska gazeta „Daily News", 1877). — „Niektórzy tureccy robotnicy okazali się nadzwyczaj zręczni przy wyrzucaniu piasku, jaki rzucali na wysokość 12 stóp. Pokarm ich był bardzo prostym: gruby chleb i cokolwiek ryby lub oliwy, czasem winogrona czerwone i kilka innych owoców, do tego spora miarka najlepszej wody, jaką tylko odszukać mogli, oto ich śniadanie i obiad. Na wieczerzę zaś, jako ich główną biesiadę, dołączyli często jeszcze jakibądź przysmak, np. zupę z ostu polnego, tj. z gotowanych łodyg ostowych, albo zupę z brodawnika mleczowatego (zob. Przew. zdr. nr. 5. 1899.) lub z innych ziół dziko rosnących. Przy tem, tz. „lekkiem" pożywieniu, posiadali niezwykłą siłę, co poznać było można z robót, których się podejmowali, bez względu na niezdrowy klimat, jako też z noszenia przez nich na plecach i na ramieniach wielkich ciężarów. Tureccy robotnicy w Smyrnie noszą na plecach nieraz ciężary, mające 4—6 centnarów, a pewien kupiec pokazał mi raz jednego z swych robotników, który niósł na plecach do magazynu na górę, ogromną pakę towarów 8 centnarów ważącą". (Angielskie pismo „Discoveries at Ephesus", 1877). — „W ostatnich dniach spostrzegłem, że flisacy i wioślarze szalup galerowych, znani jako najlepsi w świecie wioślarze, piją tylko wodę, której w porze gorącej zużywają znaczną ilość. Żeglarze i nosiwody w Konstantynopolu są — wedle mego zdania — bez wątpienia, co do kształtu ciała, najpiękniejszymi ludźmi w Europie, a wszyscy piją tylko wodę; tylko czasami piją też cokolwiek czerbetu czyli sorbetu (aromatyczna woda z róż, fijołków lub kwiecia lipowego, z sokiem cytrynowym, pomarańczowym i t. p.). Za pożywienie służy im głównie chleb; czasem jedzą też ogórki, wiśnie, figi, daktyle, morwy i inne owoce, których mają poddostatkiem; bardzo rzadko używją cośkolwiek mięsa". (Pismo ang. Report on Sanitary Conditions). — Z naszej strony przytaczamy tu jeszcze, że Mahomet, ów prorok turecki, którego religja się przyjęła, był zarazem mądrym higjenistą. Swiadczą o tem następujące przepisy jego w koranie, (pismo święte Turków): „Allah (tyle co Bóg) nie wysłucha nikogo, ktoby do niego przystąpił nieumyty", a dalej mówi Allah przez usta swego proroka: „Tylko bieżąca woda jest czystą!" — Turcy przed każdą z pięciu na dzień modlitw, umywają sobie głowę, piersi, ręce i nogi. Nikt też tam nie czerpie wody stojącej np. ze stawu; zbiorniki wody (baseny) na podwórzach są tak urządzone, że mają ciągły dopływ i odpływ; podobnie są urządzone wodotryski (fontany) i studnie, których tam mają bardzo wiele. Co do pożywienia, to zasługuje na uwagę taki surowy przepis, że każdy, kto chce z jakiegobądź zwierzęcia jeść mięso, powinien sam to zwierzę zabić. Oczywiście polega w tem głęboka myśl! Używanie napojów rozpalających (alkoholicznych), jak wina, piwa i wódki jest im surowo zakazane. Zwyczaj długiego w noc siedzenia jest u nich także potępionym: „Bóg w niewyczerpanem miłosierdziu swojem — mówi Mahomet — dał wam dzień do pracy, a noc do spoczynku. Bądźcie mu wdzięczni za tę łaskę i korzystajcie z niej wedle przeznaczenia".

Najważniejszem jest, że Mahometanie dobre przepisy swoje nie tylko mają na papierze, ale je też rzeczywiście ściśle wykonują. Na tem też — wedle zdania naszego — polega siła i żywotność a w danym razie i odporność tego narodu. — Oto dobry przykład dla każdego, a tem więcej dla odradzającego się narodu, który to swego czasu był dosyć silnym do odparcia i wyparcia hord tatarskich i tureckich! — Rozumne zastanowienie się, odnośnie do wspomnianej wojny, a następnie zamienienie w czyn naszych dobrych przedsięwzięć — oto możliwa dobra strona tego złego, jakiem była ta wojna. *Cz.*

Kąpiele powietrzne i słoneczne.

Człowiek, jak wiadomo, oddycha powietrzem, i każde dziecko wie przeto, że powietrze jest do życia niezbędnie potrzebnem. Ale ogół za mało dotąd zważa na to, że oddychanie odbywa się nietylko — głównie — płucami, ale także — pobocznie — całą skórą. Gdy tedy otworki w skórze są zatkane, nie może się odbywać prawidłowe ,,przewietrzanie" ciała i następują różne zaburzenia w ustroju, które szczególniej dają się uczuwać osobom o słabych płucach. Jest to naturalnem, gdyż u nich główne oddychanie płucami, nie jest dostatecznem, tem łatwiej więc zapadają na zdrowiu, gdy nie zważają na regulowanie oddychania skórnego.

Regulowanie oddychania skórnego mają na celu wszelkie zmywania wodą, kąpiele zimne i ciepłe, natryski itp. Używanie wody dla utrzymania równowagi zdrowia rozpowszechnia się dziś — chwała Bogu — coraz więcej, ale o wystawianie skóry swej na działanie powietrza mało kto myśli. Przeciwnie, im ludzie są ,,delikatniejsi", tem więcej się poowijają, tak, że im ledwo nos widać z poza płaszczów, okryć, szalików, chustek itd.

A przecież zważać trzeba, że kąpiel powietrzna jest dla każdego z nas o wiele dostępniejszą, jak kąpiel wodna, nie wymaga tyle przygotowań i... nic nie kosztuje. Osoby zahartowane wodą bez trudności przyzwyczają się do kąpieli powietrznych, a ludzie, którzy, zbyt wrażliwe mając ciało, zaziębiają się łatwo w kąpieli wodnej, powinni tem więcej używać kąpieli powietrznych. Niemi to bowiem zahartują ciało w sposób pewny i wygodny.

Kąpiel całego ciała w powietrzu czystem, więc n. p. na polance leśnej, wzmacnia niezmiernie skórę przyczynia się do regularnego oddechu przez skórę, zatem do prawidłowego obiegu krwi, do szybkiej zamiany materji, do zdrowostanu ogólnego. Ale i w pokoju, przewietrzanym oczywiście starannie, kąpiel taka jest pożyteczną. I zimą więc używać jej można.

Słynny badacz przyrody Franklin wiedział, że wystawianie skóry na działanie powietrza jest zdrowem, i dla tego, co noc, urządzał sobie kąpiele całego ciała w powietrzu, t. j. przechadzał się dłuższy czas bez ubrania po pokoju — i sypiał następnie znakomicie. Istotnie, najnowsze badania wykazały, że kąpiele powietrzne są przedziwnie doskonałym środkiem przeciw bezsenności. Ale i inne choroby i niedomagania ciała ustępują pod wpływem takich kąpieli. W lecznicy swej, w której zastosowuje kąpiele słoneczno-powietrzne, stwierdził Dr. Walser, najzasłużeńszy badacz na tem polu, wypadki wyleczenia chorób takich jak cukrzyca, podagra, otyłość, wycieńczenie nerwowe, choroby nerwowe kobiece itd. Kąpiele słoneczno-powietrzne zastosowywał też szczególnie z dobrym skutkiem u osób osłabionych, które nie mogły się poddać kuracji wodnej.

Dr. Walser radzi też, szczególnie osobom słabym, nie nosić ciemnych ubrań, nie przepuszczających promieni światła słonecznego, i obcisłej odzieży, bo tem więcej ciało ich osłabia się i mizernieje. Wpływ światła na ciało opisuje on tak: ,,Swiatło tworzy u człowieka purpurę krwi, jak u roślin zieloność. Obładowane czerwonym barwnikiem, wydają ciałka krwi do naczyń włoskowatych płucnych, wchłaniają tam tchnienie życia, t. j. azot, i następnie, jak rój mrówek, rozchodzą się po tkankach, gdzie oddają azot potrzebny do zamiany materji, i wytwarzają w ten sposób cieplik żywotny, magnetyzm życiowy, siłę życiową. Czego pigułki żelazne nie dokażą, tego dokaże kąpiel powietrzno-słoneczna: na blade jak wosk lica wywoła jakby różdżką czarodziejską rumieniec!"

Ponieważ koniecznem jest dla zdrowia całego ustroju, by powietrze i światło działać mogło swobodnie na skórę naszą, przeto każdy powinien się przyzwyczajać do używania t. zw. kąpieli powietrznych i słonecznych. Kto zwykł chodzić zawsze otulonym i owiniętym w szale i chusty, powinien najprzód częściowe kąpiele powietrzne podejmować. Niech się hartuje, nosząc co tydzień n. p. jednę suknią mniej, aby następnie, choć przez krótki czas, mógł bez obawy wystawić ramię, nogi a wreszcie i ciało swe do połowy na działanie powietrza, niech przytem zważa, aby ubrania nie były obcisłe, ale obszerne. Pomiędzy ciałem a tkaniną

znajduje się, jak wiadomo, pokład powietrza, który utrzymuje normalną ciepłotę ciała. Kto się zahartował dostatecznie, może rozpocząć i chodzenie boso, po pokoju nasamprzód, a następnie po dworze.

Wiadomo, że osoby, które najwięcej się owijają i chronią ciało od działania powietrza, najłatwiej przy pierwszej lepszej sposobności, przy wietrzyku leciuchnym, który ich znagła zawieje, przeziębiają się. Pamiętajmy więc o tem, żeby tylko powietrzu dawać dostęp do ciała naszego, podobnie jak światłu, gdyż oba te czynniki podtrzymują ogólny zdrowostan. Niech nikt nie mówi, że lud wiejski przecież mało przewietrza mieszkania, mało się kąpie itp., a zdrów. Toż ten lud trzecią część swego życia spędza na dworze, na powietrzu, na świetle, w ubraniach dogodnych, więc mu mniej szkodzi nieprzewietrzanie mieszkań; oczywiście, gdyby je przewietrzał, byłby jeszcze zdrowszym i silniejszym.

Rodzice i wychowawcy powinni szczególniej lepszą zwracać uwagę na to, by dzieci przyzwyczajać do wystawiania ciała na działanie powietrza i promieni światła; nie dawać im więc chustek na szyję, kaftaników itp. części ubrania, ale hartować ich ciało, aby je uczynić odpornem na choroby.

Przeciwko wszelkim chorobom zakaźnym najlepszą obroną, jak wiadomo, jest ustrój silny, nie podający gruntu zarazkom; do utrzymania zaś silnego ustroju przyczyniają się kąpiele powietrzne i słoneczne, bo pobudzają wytwór krwi, odżywianie, przemianę materji, oczyszczają niejako człowieka zewnętrznie i wewnętrznie bez siarki i kwasu karbolowego; przewietrzając krew, wstrzymują osiedlenie się jadów w ustroju ludzkim. Pan Bóg dał nam światło i powietrze — korzystajmyż obficie z tych darów Nieba!

(Sposób urządzenia szczegółowych kąpieli powietrznych i słonecznych podany jest w rozprawie: „Talizman zdrowia i piękności". Cena 50 fen. Red.)



W jaki sposób ochronić można dzieci od szkodliwych następstw szczepienia ospy?

Ponieważ ropa z wrzodów cielęcych, którą zaszczepiają dzieciom — niby dla ochronienia od ospy — jest dla ciała szkodliwą (zob. Przew. Zdr. nr. 2. 1896), przeto udzielaną bywa rodzicom często rada, aby dzieci swych wcale nie dawali szczepić. W razie zaś przymusu w tym względzie ze strony rządu, mieliby się rodzice udawać śmiało na drogę sądową. Lecz droga ta, jak wiadomo, zwykle bardzo dużo pieniędzy kosztuje, a w dodatku sąd może sprawę rozstrzygnąć na niekorzyść rodziców. Dlatego rodzicom, nie chcącym dziatek swych narażać lekkomyślnie na skutki szczepienia, tak często wielce niebezpieczne, podajemy tu niektóre wskazówki, jakie dr. med. Martin, lekarz w Elberfeld, na odnośne zapytania udzielił:

„Wielu zaleca zastrzykniętą truciznę wydalić przez wyssanie lub zmywanie ran odnośnych. Środkami tymi skutek należyty wtenczas tylko osiągnąć można, kiedy bezpośrednio po zastrzyknięciu owej posoki cielęcej zastosowane zostaną. Skoro zaś potem już kilka godzin upłynęło, środki te nie mają pożądanego znaczenia; trucizna bowiem rozeszła się już po całem ciele i nie można jej wyssać, wycisnąć lub wymyć.

Mamy wszakże inny środek, za pomocą którego złemu zapobiedz można. Jestto środek bardzo prosty a mianowicie tz. okład Priessnitza. Dla osiągnięcia pożądanego celu postępuje się w sposób następujący: Na miejsca zranione przykłada się płatek płócienny, złożony w cztery lub więcej aż do 6 razy, zmaczany poprzednio w wodzie i wyżęty dobrze; płatek przywięzuje

się do ramienia i obwięzuje zwierzchu flanelą, bacząc na to, aby był całkiem zakryty. Okład taki pozostawić należy przez 4 godziny. tj. aż uschnie; w razie gdy uschnie rychlej, można go wcześniej zmienić. Przez noc może pozostać bez zmiany. Nie trzeba też zapominać, przy każdej zmianie, należycie omywać chore miejsca czystą wodą. Także przed pierwszem położeniem okładu, zaleca się obmycie ran letnią wodą. Przy całem tem postępowaniu zachowywać trzeba jak największą czystość.

Prócz takiego używania wody na same rany, zaleca się jeszcze ogólne tej zastosowanie. Wydalenie szkodliwych materyj z ciała osiągnąć można przez pobudzenie czynności wydzielniczej tj. działania skóry. Najlepszym środkiem ku temu okazał się tz. duży okład. Owija się całe ciało dziecka, wraz z nogami, mokrem prześcieradłem aż do głowy; następnie obwija się na to suchą kołdrę. U dzieci szczepionych zastosowywać trzeba taki okład co 4 dni w ciągu 2 tygodni. Wypada tu jeszcze nadmienić, że w pierwszym czasie starać się trzeba koniecznie o odpowiednie ogólne zachowanie się a przedewszystkiem o lekkie tylko pożywienie. Dzieci przy piersi będące, mogą przy swym pokarmie dalej pozostać; dla starszych zaś dziatek zaleca się łatwo strawne zupki z sago i kaszki, oraz kleik owsiany. Nigdy zaś nie trzeba im dawać kawy, herbaty jako też tłustych potraw z korzennemi przyprawami. Gdy dzieci się już cokolwiek wzmocniły, gdy już gorączka nie występuje silnie, wtenczas można z niemi wychodzić na świeże powietrze; jeśli zaś koniecznie jeszcze w pokoju pozostać muszą, przynajmniej jedno w niem okno powinno być zawsze otwarte, a więc i w nocy, jeźli pora nie jest zbyt zimna.

Zabiegi takie, bądź co bądź, wystarczą, aby dzieci zdrowemi pozostały, a szkodliwe skutki szczepienia znikły. Nadto żaden medyk nie ma najmniejszego prawa przeszkadzać rodzicom w takich ich czynnościach, ponieważ, odpowiadają zasadom czystości, a prawu i przepisom rządowym wcale a wcale się nie sprzeciwiają. Matkom zalecamy szczególnie zważać na oczy dziatek przed szczepieniem i po szczepieniu. Zapewne spostrzegą tu znaczną zmianę, szczególnie w kolorze błony tęczowej. Często zamienia się piękny kolor niebieski na brudny i ciemniejszy, — z czego nieraz można nawet bliską śmierć przepowiedzieć. Zmiana jest tu znakiem, że wszystka krew została zanieczyszczoną przez zastrzykniętą truciznę. Kiedy ustrój dziecka jest dosyć silnym, to wyrzuci może z siebie tę truciznę przez jaką chorobę np. dyfterją i nareszcie się uzdrowi, co się w oku pokaże.

Przez zastosowaniejednak powyższych rad i wskazówek, łatwo każdej matce zapobiedz takim zgubnym nieraz rewolucjom w ustroju dziecka. (Patrz str. 48).

Kąpiele parowe wedle A. Rikliego.

Kąpiele parowe są znakomitym środkiem dyetetycznym, nietylko oczyszczającym lecz i wzmacniającym oraz zapobiegającym czynnikiem dla zdrowych; działają one odmładzająco i znakomicie podniecają wymianę materji. Kąpiele parowe są w zimie korzystniejsze niż w lecie, ponieważ podczas chłodnej pory roku wyziewanie skóry (jako najważniejsza czynność wydzielcza) znacznie jest upośledzone, bo gruczoły i przewody potne z powodu zimna nadzwyczaj się ściągają i zatykają, wskutek czego wiele materyj trujących (nieprawidłowe produkta wymiany materji), które ciało nasze nieustannie wytwarza, pozostaje w ustroju i sprowadza liczne dolegliwości. Temu zapobiega znakomicie kąpiel parowa: przepędzając krew, odżywia lepiej miljony owych ważnych organków; wydzielając szybko limfę (pot), czyści te delikatne przewody i rozszerza je, nadając im większą rozciągłość; dalej działa rozpuszczająco, rozdzielająco na wewnętrzne zastoiny soków, zapobiegając przez to chorobom, słowem podnieca wymianę materyi, na czem polega zdrowie. W tym celu polecamy nietylko kąpiele parowe w domu, lecz i kąpiele ruskie i rzymskie, o ile te ostatnie odpowiadają indywidualności osoby, to jest nie sprawiają napływu krwi do głowy i piersi.

Zdrowy niech bierze kąpiel parową przynajmniej co 10 lub 14 dni (w zimie), co wcale nie jest za dużo, owszem będzie się zawsze po tem czuł silniejszym, weselszym i młodszym, pod warunkiem, że się, co do wysokości ciepłoty i trwa-

nia kąpieli, nie przesadzi. Z początku można ją brać co drugi lub trzeci dzień, potem co czwarty lub piąty, a wreszcie co dziesiąty lub czternasty dzień powtarzać. W każdej dalszej kąpieli będzie pot łatwiej płynął niż w poprzedniej, i wtedy należy też ją odpowiednio skracać. Najwięcej osobom odpowiada ciepłota około 35° R. a czas 35—45 minut. Mimo to musi się każdy uczyć siebie poznawać; niektórzy mogą jeszcze wyższej sobie pozwolić, inni znowu muszą poniżej tej przeciętnej pozostać. W żadnym razie nie należy brać pierwszej kąpieli silniejszej niż podano, aby módz obserwować skutek, ponieważ pierwsza kąpiel z reguły najsilniej działa. Po każdej parówce należy ciało ochłodzić wodą lub powietrzem. Formą ochłodzenia może być: nacieranie, omycie ręcznikiem, półkąpiel, polewanie, natrysk lub pełna kąpiel. Ciężko chorzy muszą być bardzo ostrożni co do ciepłoty, sposobu i trwania ochłodzenia. Dla początkujących najlepsze jest omycie lub półkąpiel w łagodnie chłodnej wodzie (22—18° R.) Ochłodzenie winno się zawsze odbywać od głowy do nóg, tj. od góry do dołu aż do uczucia przyjemnego ochłodzenia, nigdy zaś aż do dreszczów. Wskazanem jest natychmiastowe ubranie się po ochłodzeniu i rozgrzanie się umiarkowanym ruchem o ile możności na świeżem powietrzu (nie zaś ciepłymi napojami, staniem przy piecu i t. p.); tylko chore osoby, gdy silny wicher wieje na dworze, winny ten ruch odbywać w pokoju, altanie lub kurytarzu. Nigdy nie można lepiej hartować się na burzy i słocie, jak właśnie po parówce, bo wtedy skóra krwią tryska, a więc jest odporną. Zaniedbywanie ruchu dla rozgrzania się po parówce już niejednemu zaszkodziło, zwłaszcza gdy się siada aby się „rozgrzać" trunkami. Już prędzej można położyć się do łóżka i dobrze się przykryć. Również nie wystarcza czuć się „ciepło" po parówce, lecz prawdziwy pożytek odnosi się tylko przez rozgrzanie zapomocą ruchu. Chorzy, którzy nie mogą używać ruchu, nie powinni dlatego nigdy tak dalece się oziębiać, jak zdrowi, a jeżeli mimo to po trzech kwadransach lub godzinie jeszcze im jest chłodno, to należy ich suchemi rękami froterować lub położyć do łóżka.

Zdrowe myśli Dra Lahmanna.

Zebrał S. S. Będzikiewicz.

Punktualność w sposobie życia i surowość wobec siebie samego są ważnymi czynnikami leczniczymi.

Okna przez noc zostawiać otwarte jest potrzebą konieczną!

Przewietrzać! Przewietrzać! Kto przyzwyczajony jest do kąpieli powietrznych, nie potrzebuje się obawiać tak zwanego „przeciągu"!

Mówcie o zdrowiu a nie o chorobach!

Tylko to staje się duchową własnością narodu, czego się dziecko nauczyło. Dlatego nauka zdrowotności prywatna musi być tak wykładaną, aby ją każde dziecko zrozumiało.

Powietrze jest żywiołem ludzi, jak woda jest żywiołem ryb. Powinniśmy więc nie tylko oddychać powietrzem, lecz także naszą skórę kąpać w morzu powietrza.

Reforma ubrania nie jest żadnym żartem, lecz jednym z najważniejszych rozdziałów higjeny.

Jednym z zasadniczych warunków higjeny jest też gruntowna reforma obuwia. Lapończycy i Eskimosi chodzą bez pończoch w chodakach wyścielonych pierzem. Chyba więc ci ludzie, którzy wytrzymują mrozu 30-ci i więcej stopni Reaumura, muszą najlepiej wiedzieć jak należy trzymać nogi ciepło.

Najważniejszem, z czego człowiek żyje, jest pokarm i napój. Tutaj jednak robi człowiek największe błędy.

Tak jak szkoły uczą najrozmaitszych przedmiotów, tak dorastające pokolenia muszą być pouczane o podstawie całej filozofji życia — tj. nauce o zdrowiu ciała. Tylko w ten sposób może być u nich rzeczywiste zapobieganie chorobom, a temsamem i harmonijny rozwój ciała, oraz prawidłowe działanie wszystkich jego narządów.

Mamy niezliczone mnóstwo lekarzy, a jednak chorych jest coraz więcej. Nie będzie inaczej, dopóki lekarze nie staną się nauczycielami i stróżami zdrowia, dopóki publiczność już w szkole uczyć się nie będzie, że przy wstręcie do wody i powietrza, przy błędnem żywieniu się itd. musi się być chorym.

Z chwilą, kiedy hygjena zostanie wprowadzoną w szkołach jako nowy przedmiot, a lekarze zostaną rządo-

wymi nauczycielami prawdziwej higjeny, rozpocznie się okres największego postępu ludzkości.

Przestrogi i rady.

Ostrożnie z flądrami! Przy nabyciu fląder trzeba uważać, aby nie były stare. W starych flądrach wytwarza się trucizna. Po spożyciu takiej flądry następuje śmierć; tak się zdarzyło kupcowi pewnemu w Poznaniu. Przestroga ta jest na czasie, gdyż latem ulegają flądry więcej zepsuciu, jak w innej porze.

Przekłuwanie uszu, w celach noszenia kolczyków, uważać należy za pozostałość barbarzyńskich zwyczajów. Jak widać z obrazów egipskich i z bibliji jestto zwyczaj stary. Kolczyki nosiły kobiety nietylko jako ozdobę, alę też jako talizmany; mężczyźni zaś nosili je i noszą dotąd jako środek niby chroniący od chorób, zwłaszcza ocznych. Jednak w literaturze nie brak przykładów złych następstw z przekłuwania uszu, a mianowicie przyplątanie się róży, wyprysków, zapaleń, nowotworów, zniekształcenia, wreszcie i tężcowych objawów. Wobec tego powinien zaniknąć ów barbarzyński zwyczaj.

Rozmaitości.

W sprawie odwiedzania „badów“ niemieckich, o której mówiono już tyle w prasie, pisze „Gazeta lekarska“, iż „gdyby nawet w najbardziej niesympatycznym i nieprzyjaznym dla nas kraju istniał jaki zakład, o którym bylibyśmy przekonani, że chorzy znajdą w nim choćby ulgę, której gdzieindziej znaleść nie mogą, nie wahalibyśmy się ani na chwilę chorych tam posyłać, bez względu na wszelkie okoliczności i panujące prądy polityczne“.

Lecz jednocześnie wylicza miejsca kuracyjne swojskie oraz czeskie i zaznacza, że lekarze „w olbrzymiej większości wypadków“ obyć się mogą bez wód niemieckich. Dalej Gazeta zwraca uwagę, że w kuracji u wód ważną rolę odgrywa spokój, którego w kraju z hakatystami Polak może nie znaleść. Radzi też lekarzom, aby nie zapomnieli, obok względów leczniczych i higjenicznych, o warunkach psychicznych dla chorego. Uwaga ta, nawet ze stanowiska lekarskiego, uzasadnia konieczność omijania wód niemieckich, gdy te mogą być zastąpione przez inne.

Niszczenie śmieci i odpadków zapomocą ognia. Na posiedzeniu niem. towarzystwa farm. w Berlinie, omawiał dr. T. Weyl, docent. przy politechnice w Charlottenburgu, sprawę palenia śmieci i niepotrzebnych odpadków. Mówca dał przedewszystkiem obraz używanego dotychczas sposobu grzebania ciał zmarłych i niszczenia rozmaitych resztek. Prelegent przyznał, że proces chemiczny, który odbywa się w ziemi z ciałami, niszcząc wszelkie szkodliwe dla zdrowia substancje, nie może wzbudzić żadnego zarzutu ze strony higjeny. Lecz masa ciał ludzi zmarłych w Berlinie jest tak olbrzymią (6 milionów funtów rocznie), że musi zajmować ogromne przestrzenie ziemi, jeśli powolny proces rozkładu ma się dokonać podług wymagań zdrowia. Wobec tego palenie ciał, powiedział, jest szczególnie dla wielkich miast, kwestją blizkiej przyszłości. Sama konieczność dbania o zdrowe warunki do życia oraz względy oszczędności, nie pozwalające na koszt olbrzymich obszarów dla cmentarzysk, zmuszą, rzekł, do posiłkowania się ogniem jako środkiem niszczenia.

Daleko większą rolę, niż masy ciał zmarłych, grają zwykle odpadki miejskie. Co się tyczy tych ostatnich, to Berlin znajduje się w bardzo złych warunkach, ponieważ przedmieścia wzbraniają wywożenia odpadków miejskich na swe grunta.

W Londynie np. już zaprowadzono palenie wszystkich resztek, jako jedyny środek odpowiadający wymaganiom higjeny. Również kilka miast niemieckich, mianowicie Hamburg, Elberfeld i Brema poszły za przykładem Londynu.

Piśmiennictwo.

F. E. Bilz. Das neue Naturheilverfahren. Lehr- u. Nachschlagebuch der naturgemässen Heilweise u. Gesundheitspflege.

Dzieło to, zawierające z dodatkiem przeszło 2000 stron a przeszło pół tysiąca doborowych, po części kolorowych obrazków, jest niezawodnie najobszerniejszem i najlepszem dziełem o

naturalnem lecznictwie, jest niejako encyklopedją tegoż. Szczególną zaletą tego dzieła jest to pewne ciepło uczucia, z jakiem jest napisane, a dalej chwalebna bezstronność a mianowicie przy opisywaniu różnych odcieni i sposobów naturalnego lecznictwa. Autor kładąc największą wartość na takie czynniki lecznicze jak światło, powietrze, woda, ruch i djeta, przyznaje także należną wartość roślinom leczniczym, magnetyzmowi życiowemu, mięsieniu, hypnotyzmowi i suggestji. Jak wielką popularność powyższe dzieło znalazło, świadczy o tem 25 wydanie w sześciu latach z blisko pół miljona exemplarzami. Jestto poniekąd także dowodem, że dzieło to nie błąka się w samych teorjach, ale musi być praktycznem. Otóż wyszło ono właśnie wprost z praktyki.

Jak wiadomo, autor jest jednym z pierwszych założycieli lecznic naturalnych. Zakład jego znajduje się w Radebeul przy Dreznie, należy do najlepszych, o czem się w ubiegłym roku osobiście przekonaliśmy. Wszystkim tym, którzy się bez zagranicy już wcale obyć nie mogą, polecamy więc szczególnie ten zakład, zwracając uwagę na odnośne ogłoszenie.

Die Diagnose aus den Augen sowie rationelle Gesundheitspflege und Krankheitsbehandlung von Nils Liljequist. Mit 43 Bildern, darunter 26 Phototypien. Stockholm Central-Tryckeriet 1897. Cena 6 M.

Dzieło to, o 152 str. wielkiej ósemki, jest tłumaczeniem i opracowaniem szwedzkiej książki, wydanej w r. 1894. Autor podjął tę samą naukę, którą najpierw opisał Dr. med. Peczely w Budapeszcie i wedle której choroby rozpoznaje, tj. z oczu, albo raczej z ich błonki tęczowej, na podstawie własnych spostrzeżeń. Wskazując na niedokładności i częste zawodzenie dotychczasowych niemiłych nieraz sposobów badania chorego (opukiwanie, osłuchiwanie, omacywania itp.) podaje autor, w przystępny dla każdego sposób, swą metodę diagnozy z oczu. Peczely został naprowadzony na tę metodę przez spostrzeżenie, że złamanie nogi spowodowało pewną zmianę w błonce tęczowej oka i nabrał następnie przekonania, iż także trucizny medyczne na kolor tej błonki ujemnie oddziaływają. Liljequist zaś spostrzegł, i to na własnych swych oczach, że piękne niebieskie oczy jego bardzo niekorzystnie się zmieniły przez kilkoletnie zażywanie takich lekarstw jak chinina i jod; błonka tęczowa przybrała kolor zielonawy z czerwonemi plamkami. Autor życzy, aby sposób rozpoznawania stanu zdrowia z ócz jak najszerzej rozpowszechniony został, aby zaznajomił się z tym każdy rodzic. Od alopatji zupełnie się odwrócił, zostawszy gorącym zwolennikiem homeopatji. Dzieło napisane jest bardzo zajmująco. Polecamy je każdemu, tak lekarzom jako też rodzicom. Jesteśmy pewni, że niejednemu oczy ono otworzy. Starać się też będziemy o wydanie podobnego dzieła w języku polskim. Pomiędzy innemi dowie się np. czytelnik, na str. 24tej, że obecny cesarz niemiecki, Wilhelm II., dobry dał przykład swemu narodowi, gdyż dzieci swych nie kazał szczepić.

Der Fluch der Mannheit. Zwei Vorlesungen für Maenner von Henry Varley a. d. Englischen übers. von R. Zwingmann. Leipzig. Verl. R. Werther 1 M.

Kiedy jednej książki w krótkim czasie w Anglji 180,000 exemplarzy sprzedano, a w Niemczech już nawet 12 wydanie okazało się potrzebnem, więc już to samo służyć może jako dowód, że dzieło ma pewne znaczenie. Autor jest duchownym i opracował ze stanowiska biblijnego sprawę szóstego przykazania. Chociaż może niezupełnie na wszystkie jego wywody można się zgadzać, to przecież trzeba uznać, że autor z wielką powagą opracował kwestje, które dla szczęśliwego pożycia tak wielu, mają najświętsze znaczenie. Godziłoby się, aby dzieło to na polskie przetłumaczonem zostało.

Wider den Schmutz. Eine Aufforderung zum Kampfe gegen die unserer Gesundheit drohenden Gefahren von E. Isolani. Zürich. 60 fen.

Autor zapewne w niektórych punktach przesadza, ale po przeczytaniu broszurki otworzą się oczy na niejedne nieczystości, na które się zwykle uwagi nie zwraca.

Do niniejszego numeru dołączamy dodatek. Wydawnictwo.

Druk S. Buszczyńskiego w Toruniu.

Dodatek do „Przewodnika zdrowia".

Z chwil bieżących.

Moskwa przykładem. W Moskwie odbędzie się od 19—26 sierpnia r. b. XII. powszechny zjazd lekarski. Zgłosiło się na niego dotąd około 1000 uczestników z Rosji i Królestwa, a przeszło 2000 z innych krajów. Wedle doniesień z Moskwy miejska „komisya dla potrzeb publicznych" wniosła wydanie 35000 rubli na przyjęcie i ugoszczenie uczestników zjazdu. Duma (zarząd miasta) wniosek taki większością odrzuciła: natomiast wyznaczyła 16450 rubli na nagrody za najlepszą pracę w dziedzinie higjeny ludowej.

Piśmiennictwo.

Mamka. Porady i informacje. Z niem. przełożył dr. med. L. Wolberg, lekarz chorób dziecięcych. Warszawa, T. Paprocki i Sp. Cena mar. 1,50.

We wszystkich narodach cywilizowanych karmienie noworodków, czyli ssawców, przez kobiety wynajęte, mamkami zwane, stało się faktem powszechnym, z którym liczyć się należy. Smutny to jest fakt, ale konieczny. Uważać go trzeba za rodzaj haraczu, opłacanego przez ludzkość za prawo swobodnego postępu i intelektualnego rozwoju. Książka wymieniona ma na celu dać rodzicom pewne wskazówki i rady co do wyboru mamek, pielęgnowania i obchodzenia się z niemi, a głównie wskazać warunki najbardziej pomyślnego rozwoju dziecięcia przy piersi mamki, z uwzględnieniem rozumnej pieczołowitości o jego zdrowie i lecznictwa do dzieci stosowanego. — Na szczególną wzmiankę zasługuje, iż autor nie zamilczał ciemnych stron sprawy mamek, a tłumacz dopełnił całe dzieło własnemi uwagami.

Odmiennego jednakowoż zdania jesteśmy, niż autor dzieła, co do podanych w niem napojów i potraw, uważanych za dozwolone dla mamek i matek karmiących. Stanowczo bowiem zaliczamy do zabronionych: wino czerwone, kawę, herbatę (zagraniczną), kakao (teobromyna!), czekoladę, piwo bawarskie, buljon — ostrygi, befsztyki, kotlety, wieprzowinę, szynkę, kiełbasę itp. mięsiwa. Właśnie karmicielki dzieci powinny jak najwięcej przestrzegać prawa przyrody, zwłaszcza przy odżywianiu się. Nie jest to zresztą tak trudno, gdyż wiemy — wedle autora dzieła - że większość mamek, jako pochodzących ze wsi, przyzwyczajona jest do potraw roślinnych, że żołądki ich nie trawią tak łatwo mięsa i różnych łakoci, które mieszczanie zwykle tak lubią.

O czystości w browarze i drobnoustrojach. Napisał, dla czeladników piwowarskich, T. Wańkowski. Warszawa M. A. Wizbek. Cena 40 fen.

Czystość jest najważniejszym warunkiem powodzenia każdego przedsiębiorstwa, więc również i czynności piwowarskiej. Sądzimy też, że praca ta, ze względu na brak w piśmiennictwie polskiem dziełka o czystości w browarze, nietylko jest potrzebną, ale wydanie jej było niezbędne. Podział dziełka na rzecz: o drożdżach, bakterjach, pleśniach i czystości wogóle, uważamy za najodpowiedniejszą.

Seb. Kneipp. Codizill zu meinem Testament. 4. Aufl. Kempten. Jos. Koesel 1897. — 2,80 M.

Wedle słów zmarłego właśnie autora, często się w życiu zdarza, że po ułożeniu testamentu trzeba jeszcze do tego niejedno dodać, o czem na razie nie myślano. Tak samo przyszło też uczynić ks. Kneippowi. Po napisaniu więc dzieła „Mój testament", wydał, jako 2-gą część tegoż, powyższe dzieło, nazywając je Kodycylem. Ma to być uzupełnienie do wszystkich dzieł przez niego wydanych. Jest tu przedewszystkiem podany krótki ale treściwy opis ciała człowieczego (anatomja), dalej ćwiczeń gimnastycznych, pierwszej pomocy przy rozmaitych nagłych wypadkach. Dzieło ozdobione jest wielu rycinami, także i kolorowemi, a zasługuje, żeby przetłomaczonem zostało na język polski, jak inne ks. Kneippa.

Die Schlaflosigkeit. Ihre Ursachen, Verhütung u. naturärztliche Behandlung. Von Dr. med. Fischer. Berlin, Verlag W. Möller. — 1 M.

Autor potępia wszelkie nowomodne środki nasenne a gorąco poleca, w to miejsce, należyte zastosowanie kąpieli słonecznych, świeżego powietrza, wody, ruchu i należytego odżywiania się, mianowicie używanie mleka, a wystrzeganie się mięsa, rosołów, kawy, herbaty, piwa, wina i wszelkich napojów spirytusowych.

Bratbüchlein zur Herstellung nahrhafter u. wohlschmeckender Bratspeisen ohne Fleisch. Von Frau Luise Rehse. Hannover 0,40 M.

Autorka podaje tu sposoby przyrządzenia pożywnych i smacznych pieczeni bez mięsa. Dziełko to zaleca się także tym, którzy sądzą, że bez mięsa obyć się jest za trudno.

Lehrbuch der Gesichtsausdruckskunde oder die neue Untersuchungsart zur Erkennung der Krankheitszustände. Auf Grund eigner Forschnngen u. Fntdeckuugon bearbeitet von

Louis Kuhne. Leipzig. Verlag v. L. Kuhne. Cena 7 mar.

Nauka o wyrazie twarzy uczy, że w kształtach ciała człowieka, zwłaszcza na twarzy i szyji, odbija się ogólny stan jego zdrowia i także ogólny stan pojedynczych najważniejszych przyrządów wewnętrznych. Nauka ta polega głównie na porównaniu chorego człowieka z typem zdrowego człowieka (normalnego). Wielką zasługą Kuhne'go jest właśnie wskazanie na ujawniające się różnice i ujęcie tego w pewien system, oraz praktyczne opracowanie i zastosowanie w lecznictwie. Autor opisuje w dziele swem najpierw wygląd zdrowego człowieka, następnie zaś wygląd chorego czyli obciążowego obcemi materjami chorobnemi, nareszcie podaje sposoby usunięcia różnych obciążeń jakoteż sposoby podniesienia naszej siły życiowej. Ze względu na to, iż nauka ta unaocznioną tu jest przeszło 50ciu znakomitemi rycinami, ma dzieło powyższe także znaczenie dla takich, którzy niem. językiem nie władają. Kto z nauką tą bliżej się zapozna, temu z pewnością nie będzie np. opasłość oznaką kwitnącego zdrowia, ale przeciwnie oznaką rozwijającej się choroby. Niestety, takiem słusznem zapatrywaniem największa część ludzi nie jest jeszcze przejęta.

Sprostowanie.

W numerze 6 „Przew. zdr.“ str. 43, łam 2 wiersz 30, zamiast „wydają“ ma być „wpadają“, zaś wiersz 32, zamiast „azot“ ma być „tlen“.

Od wydawnictwa.

Mimo stałego naszego zastrzeżenia w nagłówku „Przew. Zdr.“, iż **przedruk wszelkich naszych artykułów dozwolony jest tylko z wyraźnem podaniem „Przewodnika zdrowia“ (Berlin) jako źródła**, mimo częstych naszych próśb o zastosowanie się do tego, jednakowoż niektóre pisma przywłaszczają sobie nasze artykuły, umieszczając je **bez podania źródła**, z którego czerpali. Z tej przyczyny postanowiliśmy odtąd wiadome nam takie kradzieże publicznie ogłaszać. Szanownych Czytelników najuprzejmiej prosimy, aby raczyli nam odnośne numera pism łaskawie nadsyłać. Za fatygę i koszta będziemy się starali odwdzięczyć wysłaniem jakiej książeczki z „Macierzy Polskiej“ jako pamiątki.



„NIWA“

Tygodnik polityczny, społeczny i literacki.

„**Niwa**“ jest pismem niezależnem, nie oglądającem się na żadne koterje, stąd śmiało wypowiada swój sąd o każdej sprawie.

„**Niwa**“ jest pismem chrześciańskiem i popierającem interesy społeczeństwa chrześciańskiego.

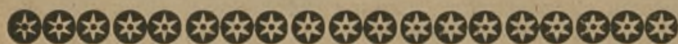
„**Niwa**“ jest pismem ruchliwem, przystępnem i urozmaiconem.

W Warszawie kwartaln. 1 rsr. — z przesełką w całej RzeszyNiemieckiej 2 mk. 50 fen.

Kto prócz pisma samego chce otrzymywać dodatek książkowy, obejmujący dzieła popularno-naukowe, dopłaca tylko 1 markę kwartalnie.

Warszawa, Aleksandrya 23.

Redaktor i wydawca *Dr. Józef Drzewiecki.*



Ludwik Kuhne w Lipsku.

Międzynarodowy zakład leczenia bez leków i operacji.

Otwarty 10 paźdz. 1883, rozszerzony 1892.

Rady i objaśnienie we wszystkich wypadkach chorób, także i listownie, o ile to jest możebnem.

Rozpoznawanie chorób z wyrazu twarzy. Indiwidualne leczenie wedle długoletniego doświadczenia.

Znakomite skutki w leczeniu.

Z wydawnictw nakładem Kuhnego w Lipsku wyszły poniżej wyszczególnione rozprawy, które można sprowadzić za przesłaniem należności, także przez wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“ w Berlinie,

a) w języku polskim:

Ludwik Kuhne. Nowa metoda leczenia, czyli nauka o identyczności wszelkich chorób i leczeniu ich bez lekarstw i operacji. Podręcznik naukowy i poradnik dla zdrowych i chorych Cena z oprawą 7 M. (Dzieło to wyszło w 25 językach).

b) w języku niemieckim:

Louis Kuhne. **Die neue Heilwissenschaft.** 30-te deutsche Aufl. (55 Tausend) 486 Seiten 8⁰. 1897. Preis M. 4. — geb. M. 5. Erschienen in 25 Sprachen.

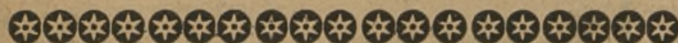
Louis Kuhne. **Bin ich gesund oder krank?** 14-te Auflg. Preis 50 Pf. Erschien in 10 Sprachen.

Louis Kuhne. **Kindererziehung.** Ein Mahnruf an alle Eltern, Lehrer und Erzieher. Preis 50 Pf.

Louis Kuhne. **Cholera, Brechdurchfall** und deren Heilung. Preis 50 Pf.

Louis Kuhne. **Gesichtsausdruckskunde,** meine neue Untersuchungsart. Preis M. 6, eleg. geb. M. 7.

Louis Kuhne. **Kurberichte aus der Praxis** nebst Prospekt. 25-te Auflage. Unentgeltlich.



Nakład księgarni

Józefa Kösel

Kempten (w Bawarji).

Nabyć można we wszystkich księgarniach także zagranicznych

Mój testament dla zdrowych i chorych. Napisał Monsignore Seb. Kneipp, Prałat papieski i prob. w Wörishofen. Przetłomaczył ks. Juljan Łukaszkiewicz. Cena M. 2,80, w oprawie M. 3,40.

Moje leczenie wodą na podstawie przeszło 30-letniego doświadczenia, napisał ks. Seb. Kneipp, dla leczenia chorób i utrzymania zdrowia. Za upoważnieniem autora z 15-go uzupełnionego wydania przetłómaczył J. A. Łukaszkiewicz. Z światłodrukiem autora. 8. wyd. Cena brosz. M. 2,60, w oprawie M. 3,20.

Tak żyć potrzeba. Wskazówki i rady dla zdrowych i chorych pouczające, jak żyć rozumnie należy i leczyć się metodą odpowiednią naturze. Napisał ks. Seb. Kneipp. Przetłómaczył J. A. Łukaszkiewicz 4. wyd. Cena brosz. M. 2,60, w opr. 3,20.

Atlas roślin leczniczych znachodzących się w aptece domowej ks. Seb. Kneippa (Część II. „Moje leczenie wodą“). Wydanie I. Światłodruk w jednym kolorze. Cena brosz. M. 3,60. opr. M. 5,20. Wydanie II. Światłodruk w kolorach naturalnych. Cena brosz. M. 8,00, opr. M. 10. Wydanie III. Drzeworyty czarne. Cena brosz. 80 fen., opr. M. 1.

Przysposabia się także polskie wydanie ostatniego dzieła ks. Kneippa: „Kodycyl do mego testamentu“, które wyjdzie na wiosnę 1898.

Kto chce dowiedzieć się o książkach dotyczących Kneippa i jego metody, niech zażąda w każdej księgarni składowej lub od nas książeczkę p. t.: **Broszury Kneippa,** a otrzyma ją bezpłatnie i franco.

Dr. Nagel.

Das Fleisch-Essen

vor d. Richterstuhle d. Instinkts, der Vernunft, des Gewissens, der Religionsgeschichte und der Naturwissenschaft, oder: Der Weg zur Gesundheit, zum Wohlstande und Glück, zum Paradiese. 75 fen.

Dr. Nagel. Ohne Fruchtessertum kein Christentum. — 50 fen.

W wyd. „Przewod. zdrowia“.

Drukarnia „Dziennika Berlińskiego“ (Wł. Berkan), Berlin, Karstr. 20a.